想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

佛陀十大弟子傳─阿那律尊者

上宣下化老和尚講述

始惰終勤不睡眠　七日七夜血淚穿
積極精進傷雙目　憐愍教授得照天
九十一劫無貧困　百千萬世有福緣
四事請問佛遺囑　功德無盡永流傳

王族七子，隨佛出家

這一位阿那律尊者，也就是「阿菟樓馱」，又叫「阿泥盧豆」；梵語翻到中文的音，有多少差的。我們現在叫「阿菟樓馱」，也就是和「阿那律」的音大同小異。

那麼在今生，這一位尊者他就做斛飯王的兒子；斛飯王有兩個兒子，阿那律尊者的哥哥是誰呢？就是「摩訶男」；他是從佛出家修行，也就是在鹿野苑中最初得度的五比丘之一。斛飯王和釋迦牟尼佛的父親淨飯王是親兄弟，所以阿那律尊者也就是佛的一個堂弟。

淨飯王有三個親弟弟，就是白飯王，斛飯王，甘露飯王。淨飯王有兩個兒子，一是悉達多，也就是釋迦牟尼佛；二是難陀。白飯王有兩個兒子，一是調達，也就是提婆達多；二是阿難。斛飯王有兩個兒子，一是摩訶男；二是阿那律。甘露飯王有兩個兒子，一是婆娑；二是跋提，就是小賢，也是從佛出家，在鹿野苑中最初得度的五比丘之一。

佛陀成道後，回到故鄉迦毗羅城，說法教化，很多王族的人也都隨佛來出家──阿那律尊者也和跋提、阿難、提婆達多等七位王子，一起隨佛陀出家修道。

尊者無貧，宿世有因

「阿那律」是梵語，翻譯到中文的意思就是「無貧」，就是總是富貴的。他為什麼就總是富貴，總也不窮呢？

在無量劫以前，弗沙佛的時候，那時候世界饑饉。饑饉就是世界鬧荒年，人人都沒有飯吃了，吃草根呀、樹葉呀，都要餓死。因為在那時候，他曾經供養過一位辟支佛；雖然證果的聖人，他也有他的這種因果。這個聖人在因地修行的時候，盡修慧不修福；所以在他住世這段時間，就趕上人人都沒有飯吃，他自己也就沒有飯吃，沒有人供養他了。

這位聖人是個辟支佛，比阿羅漢又高一點。但是他修慧不修福，所以就感上這個苦，在最困難的這個時候，他教化眾生。雖然是聖人，也要吃飯。這位辟支佛在山上修道，他的願力是每逢七天到城裏邊去化一趟緣，就是托缽乞食。七天下一次山，就化七個門口的緣；如果在這七個門口，沒有人布施給他飯，他就不再化緣。本來在七天以前，他就沒有得到飲食；這一次又下山，化了七家門口，又沒有人布施給他，於是這個辟支佛就托著空缽回來。

回來時，遇到一個窮人在這兒耕田。這個耕田的窮人就是誰呢？就是阿那律。阿那律在宿生，在那兒耕田，吃的是稗子飯。稗子飯，就是這穀裏頭的最不值錢的那種米，最不值錢的；那麼因為他窮，所以就吃這種米。這個辟支佛，托著空缽回來了，這個農人知道這個情形，就很悲痛，很同情這位出家的老比丘。為什麼化不到緣呢？因為那個時候鬧飢荒，沒有飯吃，每一個家庭自己生活尚且都發生問題，怎麼有餘糧來布施給出家人呢？所以這個辟支佛就托空缽了。

這個阿那律，當時是一個種田的農夫，也是非常貧窮的人，要用勞力來換取生活的安定；所吃的，也是一種最便宜的米，叫稗穀米──就是在穀子裡邊生出來的草結籽，這種米是最便宜、最不值錢的。他天天做工，就吃這種米；一早就帶著這中午的飯，吃完了，晚間就回家。可是這天中午，他看到老比丘沒有化到緣，他就生出了一種同情的心：「你這個出家修道的人，遇到這飢荒的年景，就沒有飯吃了！太可憐了！」於是就問：「啊！聖者呀！您吃不吃我這個稗子米呢？如果你不嫌棄的話，我可以供養您了。」他供養的時候，他並不知道這位老比丘是辟支佛，他不過就看見這位老比丘去化緣，沒有乞到他所願意得的飲食。

這辟支佛沒有齋飯，肚裡頭也有點不舒服，說：「你肯布施給我？那你自己吃什麼呢？」他說：「這一天不吃，不要緊！我家裡還有呢！」這位辟支佛就說：「那真好了！我就接受你的供養！」這位辟支佛看他這麼誠心來供養自己，於是就給他回向：「所謂布施者，必獲其利益；若為樂故施，後必得安樂。」你現在布施給我，你想求什麼，我一定滿你的心願，你得到你應得的利益；你要是因為想求快樂而做布施，你將來一定得到快樂。就說：「我受了你的供養，你以後生生世世都不會再窮了！」就接受他的供養了，把這一頓稗子米的飯給吃了；吃完了，你說怎麼樣呢？

這辟支佛就顯出神通，現出十八變。這羅漢有十八變，辟支佛也有十八變；身上出水、身下出火，身下出水、身上又出火，又踴身虛空等等，有十八種的變化。總而言之，這個變化，都是普通人認為特別奇怪的。現了十八變之後，說完了這話，這老比丘就走了。

由他把飯布施給這個辟支佛了，你說怎麼樣啊？這就奇怪了！奇怪的事情就生出來了。什麼奇怪的事情啊？哈！講起來你們都不相信，我也不相信；不過這個經上釋迦牟尼佛這樣講的，不由得你不信，不信都要信。

怎麼樣子呢？他繼續在地裏頭耕地，一鋤那個地，從地裏就跳出一隻兔子來；這兔子很調皮的，就和他開玩笑。怎麼開玩笑？譬如他用鋤頭來耕田、鏟草，這隻兔子就往他這個鋤頭上來碰，咬他的鋤頭；他說：「我這沒有時間，我在這做工的，你不要搗亂我！」他就用鋤頭往前一撥牠，這個兔子怎麼樣呢？很有一點的功夫的，一跳就跳得很高，跳到他臂膀上，那麼趴著不動。他就用鋤頭往下撥這個兔子，卻怎麼也擺脫不掉，好像在他身上生了根似的。

這回他可就生一種恐懼心：「這怎麼辦呢？這個兔子長到我身上了！會不會有什麼問題呀？」也不做工了，於是就趕快回家，讓他的太太看一看，這是怎麼一回事啊？怎麼這個兔子趴到他身上，就不動彈了呢？晃也晃不掉，是怎麼樣子也拿不下來了。

回到家，就叫他太太把這隻兔子從臂膀上拿下來。他太太把兔子一拿下來以後，本來是一隻活的兔子，現在變成金兔子，是一個金子的了，這個兔子是一塊金子。那麼由此之後，把這個金子拿去換成錢，割一塊，這個金子又長出來；割一塊，這個金子又長出來。因為窮人他不敢拿著這一個金兔子去賣，所以他先剁下一條腿來，再剁前腿，然後四條腿剁下來，拿去賣了，回來，這個兔子又長出四條腿來。從此之後，他這個錢、財寶就無窮無盡了，就不知道有多少錢；因為他有這隻金兔子，隨時斬去牠的腿，隨時就生出來，就這麼奇怪！

由此他不單這一生富貴，生生世世都富貴，九十一個大劫享受富貴，在天上、在人間、在任何地方，他也不窮，所以叫不貧。他供養辟支佛時，並不知道這是個辟支佛；不過供養完了之後，這位辟支佛給他迴向，他自己就得到這不貧的果報。因為他如此誠意，把他唯一的午飯供養辟支佛，以這個功德得到果報，九十一劫都是富有。無貧就是沒有貧困，沒有困苦艱難。所謂「九十一劫無貧困，百千萬世有富緣。」於九十一劫，他都不窮，都有富因緣。

供養聖僧，福慧雙增

你們看，供養辟支佛得這麼大的果報！有人說：「那我也供養辟支佛，將來於九十一劫也會富，般般如意，種種現成。」那要看你的福氣怎樣，要能遇到真正的聖僧、辟支佛。譬如臺灣的廣欽老和尚，他十幾天沒吃飯，如果你供養他一頓，你也會發財的。可是現在沒有機會，因為他已經圓寂。如果他還沒有圓寂，我不會告訴你的，我要是告訴你，會令你生出一種貪心賣房子賣地也要去供養廣欽老和尚了，所以我給你一個後悔藥，給你嚐一嚐後悔是不是苦的。

在佛教裏頭，這個布施是「捨一得萬報」，在《地藏經》上是這樣子講的。那麼我們每一個人都應該深信這種道理，對於這個道理不應該生一種懷疑心，你看阿那律尊者，他供養了辟支佛，就得到這種的果報。在中國，要是有一千個和尚，有一千個法師裏頭，一定會有一個阿羅漢。你不要見著這個和尚，就以為是阿羅漢了，不是這麼容易的。一定要夠一千個裏頭，會有一個阿羅漢；不夠一千個的時候，沒有阿羅漢的。或者單單一個也是阿羅漢，那要看你認識、不認識，好像阿那律尊者他就只供養一個和尚，但是這個和尚就是辟支佛，他就得到這種的好果。

那麼講到這個辟支佛去托缽、化齋，為什麼他化不著齋？這又要講起因果來。「修慧不修福，羅漢托空缽；修福不修慧，象身掛瓔珞。」你單知道修智慧，說是我學習經典，來研究佛法，這不錯！開智慧。但是你又要做布施，又要栽培你的福，又要求福，在三寶面前種福。如果你不種福，就羅漢托空缽，你單單修智慧，不修福的話，你這個羅漢出去化緣，就沒有人布施給你。為什麼呢？你在以前沒有種過福，沒有修過福，所以就沒有福。

修福不修慧，單單知道做好事、做功德、做善事，而不修智慧，不求智慧，這將來怎麼樣呢？象身掛瓔珞，你就托身做一個大笨象，elephant，在那個象的身上掛很多珠寶、玉器、瓔珞。瓔珞也是一種裝飾品，戴上好看的，那麼以前的女人頭上都戴瓔珞，這個瓔珞看得是很美麗的，中間是空的。那麼象身掛瓔珞，這有福，但是沒有智慧，象沒有什麼大的智慧。所以我們修道應該又要修福，又要修慧，內裏邊也要修，外邊也要修，內聖才能外王。內聖就是自己裏邊修得光明了，有智慧了，聖明了；外王，外邊你也要去做好事。所以要內功外果雙管齊下，這才能得到道的相應。

始惰終勤，雙目失明

阿那律尊者是佛的堂弟，最初跟著佛出家的時候，他最歡喜什麼樣呢？最歡喜睡覺。每逢佛一講經說法的時候，人家是入定，他常常入睡，入睡眠三昧不聽經，就睡覺；佛講經正講得很妙的時候，他睡得也很妙，睡得什麼也不知道了。他聽佛說，這個「妙」，就是什麼也不知道，不可思議就是個妙；他想，那我就睡覺！他這一睡覺，你說怎麼樣呢？有一天，佛就呵責他：

咄咄胡為寐，螺螄蛤蚌類；

一睡一千年，不聞佛名字。

咄咄，這是責怪之辭；胡為寐，你為什麼要睡覺？你就好像海裡那個螺螄蚌蛤似的，一天到晚總瞇在殼裡邊睡覺。一睡就睡了一千年，也聽不見佛的名字！這就是佛發起脾氣來罵他，你這個東西啊！真是沒有出息，你真是不長進！這麼懶惰，就知道睡覺！

尊者被佛這樣呵斥之後，就發了慚愧心了，自己就哭，責罰自己：「啊！你為什麼這麼沒有出息？你怎麼天天要睡覺？這回我單不叫你睡覺！」於是他不像以前那樣無慚無愧，他就發奮、發大精進力，好像汽車加油一小時走一百五十英哩。從此以後，他就不睡覺了，白天也不睡覺、晚間也不睡覺！一天到晚也不准自己睡覺！可是他這個不睡覺，是真正發心想要學習佛法。一連七天七夜沒有睡覺，你說怎麼樣呢？嚇！把眼睛都瞎了。這個眼睛白天它做工，晚間要休息的；你不給它休息，它疲倦到極點了，就不幹了、罷工了，眼睛一罷工就看不見囉！

修持三昧，照天照地

釋迦牟尼佛一看，這個小弟弟太可憐了，對他生一種憐憫心，因為精進研究佛法，把眼睛都瞎了。於是就教他修「樂見金剛照明三昧」；他依法修這種的三昧，即刻得到天眼通。不單得了天眼通，還證得「半頭天眼」；他這個頭上，半個頭都是天眼。他觀三千大千世界，十方所有的地方，他都可以看得非常的清楚，就像看手掌上的菴摩羅果一樣的。菴摩羅果，是印度的一種水果。這是阿那律不用眼睛可以來看，他眼睛瞎了，但是他可什麼東西都可以看得見。所以阿那律尊者，他是「天眼第一」。

佛十大弟子中各有第一，阿那律尊者是天眼第一。為什麼他天眼第一呢？因為他為了佛法而瞎了眼睛，所以佛又以佛法來給他眼睛，這個眼睛和肉眼是不同的，而是天眼。所謂「天眼通非礙」，不單能看人看物，天上地下，虛空裡任何地方它都看得見，以凡夫的眼換聖人的掩飾不錯的，相信大家也會羨慕的，但是你放不下，不能七日七夜不睡眠，所以得不來的。我講的是老實話，不打妄語，絕對是真實不虛。

所謂「始惰終勤不睡眠，七日七夜血淚穿；積極精進傷雙目，憐愍教授得照天。」他一開始修道很懶惰，以後就很精勤不再睡眠。他七日七夜不眠，大概眼睛流血使雙眼失明。積極精進傷雙目，佛憐憫他，所以教他修樂見照明金剛三昧。因修這種定，他便得到天眼通能照天照地。

那律眼根，旋見循元

佛詢問每一個弟子、每一個菩薩，各人所證得的圓通。阿那律尊者所證的，就是眼根圓通。他說：

我不因眼，觀見十方，精真洞然如觀掌果，如來印我成阿羅漢；
佛問圓通，如我所證，旋見循元，斯為第一。

說我修這種定，修的時間一久，就證得「半頭天眼」。我不是用肉眼來看東西，是用天眼，十方所有的地方我都可以看得見；這種最精妙、最真實的，看得非常的清楚，就像看手掌上的菴摩羅果一樣的，如來印證我，說我是已經成阿羅漢果了。我阿那律所證得的，回來這麼旋見，順著自己本有的真性去修，這個法門是第一。

《華嚴經》提到：「又放光名眼清淨，能令盲者見眾色。」十方諸佛菩薩又因為眾生的機宜，而放出一種的光明，就叫眼清淨的三昧光明。這種光明能令看不見的眾生，看見一切的眾色。看不見的眾生，他眼睛是瞎了，可是人若有誠心，這個眼睛瞎了，那個眼睛又可以睜開。

我們每一個人有八萬四千毛孔，在每一個毛孔上都有眼睛；可是你那種眼睛沒有睜開。要是那種眼睛睜開了，也能見到種種的色相，一切都能看得見。我們每一個人手上都有百千萬的眼睛，在手上每一個毛孔都有眼睛，都可以看見東西；只因為你不修行，很懶惰，所以你雖然有這個眼睛，但是不會用，也沒有睜開。那麼得到這種光明，或者你有因緣就會睜開眼睛。所以前幾天果瑣說俄國有這樣的人，或者偶爾有這樣的人，他這是手上的眼睛睜開了，所以他不是由一種觸的感覺所知道的，而是能看得見的。你叫他摸，摸不出來是什麼顏色，一定是能看得見，才可以的。那麼這種看得見，就是由智慧眼，或者天眼看見的。

好像阿那律尊者，因為懶惰，佛在那兒講經，他就在那兒打呼睡覺，好像我在這兒講經，你們也有睡覺的一樣。所以佛就呵斥他為什麼常常睡覺？受到佛的呵斥後，阿那律尊者發了心，七天不睡覺，把眼睛瞎了；眼睛瞎後沒有多久，他得到天眼通，還可以看見一切物，可是不是用凡夫這個肉眼看的，這也就是他天眼第一的原因。

所以你們聽經的人，無論哪一個人都應該坐那兒打起精神來，不要東看西看，南看北看，又望望門口，又望望窗，又望望佛，東張西望的，這是心念不專一的表現。聽經要鄭重其事，要老老實實地在那兒聽經，這時候你才能得到這個法，才能得到法喜充滿。你天天不專一，或者在那兒打妄想，所以聽了經也不懂，好像耳邊風，從這隻耳朵鑽進去，從那隻耳朵又跑了。

八法自律，為座右銘

阿那律尊者，以八種的繩規法則，來自己約束自己，自己管著自己，作為座右銘，也可以做我們的座右銘。這八法是什麼呢？

（一）多欲非道，少欲是道。你若貪吃是吃欲、貪色是色欲、貪財是財欲、貪做領袖是領袖欲，所以多欲，是不合乎道；你若沒有這些欲，就是道。

（二）憒鬧非道，隱處是道──在熱鬧場所，是不合乎道；你到阿蘭若處，就是寂靜處，是道。

（三）放蕩非道，制心是道──盡放肆、無拘無束的，也不是道；你能把心制之一處才是道。

（四）多念非道，定意是道──你多打妄想，雜念太多，也不是道；你的意念能專一、不打妄想，就是道。

（五）無厭非道，知足是道──貪而無厭，不是道；你若能常常知足，就是道。

（六）懈怠非道，精進是道──你若懶惰，聽經睡覺，就不是道；往前勇猛精進，才是道。

（七）自私非道，為公是道──你若自私自利，這是不合乎道；你能大公無私，才是道。

（八）愚闇非道，智慧是道──你做愚癡、無明、黑暗的事情，譬如牛吃草，你也要學牛吃草去，狗吃大便，你也要學狗吃大便，這就是愚闇，不合乎道；你要有智慧，才合乎道。

四事請問，佛之遺囑

在釋迦牟尼佛將要入涅槃時，告訴大家，說：「我於今天半夜就要入涅槃了。」一聽說佛要入涅槃了，所有的弟子就都哭起來了。尤其阿難尊者和佛是堂兄弟，他哭得更厲害，痛哭流涕。這時候，阿那律尊者因為沒有肉眼，他就不東張西望的，沒有這麼多的妄想，於是乎，他心水就很清的。

他就對阿難說：「尊者！你為什麼哭得這個樣子呢？你哭能當什麼事情呢？現在還有事情應該辦的。佛就要入涅槃了，我們以後有很多事情怎麼樣處理，你應該請問佛啊！」阿難說：「請問什麼？佛都要入涅槃了，還有什麼事情可以辦的？！有什麼比佛入涅槃這個事情更重要？」他說：「這有四種事情，非常要緊的！你若是不把這四件事情說明白了，這怎麼可以呢？」阿難說：「什麼四件事情啊？你說來我聽一聽。」

這阿那律尊者說：「第一，結集經藏，這是重要的事情！在這個經典的一開始應該用什麼字來代表？第二，我們現在是以佛為師；佛入涅槃之後，我們又以誰為師呢？第三，現在佛住世的時候，我們依佛而住，隨著佛住到一起；佛入涅槃了，我們又依誰而住呢？住到什麼地方去呢？第四，佛住世的時候，佛能調伏這惡性比丘；佛入涅槃之後，這惡性比丘又怎麼樣去降伏他呢？你應該以這四種事去請問於佛才對的。」

阿難尊者把眼淚擦乾，就去問佛：「佛！您就要入涅槃，我現在有四件的事情想請問世尊，請世尊慈悲答覆我。」釋迦牟尼佛說：「好啊！你有什麼問題，現在可以問了。」阿難就把以上的四種事情請問佛，佛答覆阿難的問題：

第一，結集經藏，經的前面應該用「如是我聞」這四個字來代表。

所以一切的經典前面，都有「如是我聞」四個字。如是，是指法之詞，就是說這個法，所以這是一種「信」的成就，你信它，就「如是」；不信它，就「不如是」。又者，「不變名如」；這個「如」，就是「不變」；「隨緣曰是」，隨一切的緣，這就叫「是」。雖然隨緣而不變，不變而又隨緣，這也就是如如不動，了了常明，所以這就叫「如是」。

又者，這個「如是」，是「印可」之意，就是你若做對了，你和佛的心是一樣的，就叫「如是」；你若和佛的心不同，就叫「不如是」。如是我聞，阿難說：「如是之法，是我阿難親耳聽見佛所說的；不是我自己的杜撰，不是我自己編造出來的，是我從佛那兒聽來的。」

第二，佛入涅槃之後，要「以戒為師」。

所有一切的比丘、比丘尼，必須要依照戒律去修行。若不依照戒律去修行，佛法就會滅亡；依照戒律修行，佛法就住世。有一人依照戒律來修行佛法，佛教就有一分的光明；有十人依照戒律去修行，在佛教裡就會放十分的光明。若有百人、千人、萬人，人人都依照戒律去修行，不犯佛所說的戒律；這個時候，無量無邊的光明，就會把這世界的黑暗都給照化、消滅了。所以持戒，依戒修行，是最重要的。

第三，佛入涅槃之後，比丘要「依四念處而住」；四念處，就是「身、受、心、法」。

觀身不淨，受、心、法，亦皆不淨；所受的也是不淨，心也不淨，法也不淨。觀受是苦，你看「受」，知道是苦了，那麼身、心、法，也都變成苦的。觀心無常，這身、法、受，也都是無常的。觀法無我，這身、受和心，也都是無我的。所以雖然說「四念處」是「身、受、心、法

」，可是它們都有連帶關係。在佛入涅槃之後，每一位比丘都應該依「四念處」而住，時刻都不應該捨離，這是佛所吩咐的。釋迦牟尼佛臨入涅槃，這樣囑咐一切的弟子，所以有很多的比丘都修這四念處法。

第四，對惡性比丘，默而擯之。

惡性比丘，你沒有法子和他講道理，只可以不和他講、不和他辯論；讓他自己生懺悔心，就會也要守規矩。所以這是一個最好的辦法！怎麼叫惡性比丘呢？他就不守規矩，專門來搗亂大家修行；總而言之，作出一個特別的樣子，與眾不同。

阿難以四事問佛，佛答覆阿難這四個問題。所謂「四事請問佛遺囑，功德無盡永流傳。」阿那律尊者教阿難尊者以四事來請問佛，對這四事的遺囑是什麼；所以，他的功德無窮無盡，永遠都流傳在世界上。如果不是阿那律尊者教阿難去向佛請問四事，我們現在也不知道如何處理這四種事情。

佛為授記，普明如來

釋迦牟尼佛在法華法會上，給憍陳如尊者授記，佛號為「普明如來」；同時也在法會中，告訴的大眾，說我現在還要給阿那律等這五百阿羅漢，乃至這一千二百五十位弟子來授記，佛號都是「普明如來」。他們這麼多的阿羅漢，都應該得到無上正等正覺，證得佛的果位；這麼多的阿羅漢，都同叫一個名號。

這五百阿羅漢也像憍陳如一樣，於未世應當尊重讚歎、供養恭敬六萬二千億這麼多的諸佛，然後一個挨著一個，都成佛了。他們互相輾轉而授記，等我入涅槃之後，某某個比丘，就應該成佛了。成佛之後，也圓滿具足一切的神通，他的國土非常莊嚴清淨，所有的菩薩和聲聞眾等，都非常勇猛精進。所度化的那個世間，就像釋迦牟尼佛在娑婆世界是一樣。佛的壽命，有六萬大劫那麼長；正法住世，有十二萬劫那麼長；像法住世的時候，也有二十四萬大劫那麼長。